

همه چیز درباره روغن آفتابگردان

14 فروردین 1403

روغن آفتابگردان یکی از انواع روغن‌هایی است که برای پخت‌وپز و آماده کردن غذا استفاده می‌شود. چنانچه این روغن در دمای مناسب استفاده شود، مفید و سالم است.

سنا، این روغن حاوی سطوح بالایی از چربی‌های اشباع‌نشده است که در بدن به مثابه اسیدهای چرب امگا ۶ عمل می‌کنند که برای تنظیم سوخت‌وساز، تحریک رشد و سلامت پوست، مو و استخوان‌ها حیاتی‌اند.

چه چیزی موجب مضر شدن روغن آفتابگردان می‌شود؟

روغن آفتابگردان زمانی که به مقدار کم مصرف شود و در دمای مناسب گرم شود، سالم و مفید است. این روغن در گرمای بیشتر و درجه حرارت بالاتر، ترکیبات سمی آزاد می‌کند که بر سلامت تاثیرگذار است.

امگا ۶ و مقدار زیاد اسید اولئیک

اسیدهای چرب امگا ۶ در بدن نقش موثری دارند؛ از جمله:

تحریک رشد مو و سلامت پوست

حفظ سلامت استخوان

تنظیم سوخت‌وساز یا متابولیسم بدن

افراد روزانه به ۱۱ تا ۲۲ گرم اسیدهای چرب امگا ۶ نیاز دارند تا مطمئن شوند که این ماده مغذی عملکرد مفیدی دارد.

بر همین مبنا، کسانی که اسیدهای چرب امگا ۶ زیادی مصرف می‌کنند، در معرض خطر افزایش التهاب گسترده در سراسر بدن و بیماری‌های مربوط به آن، مانند بیماری التهاب روده قرار می‌گیرند.

اسید اولئیک و تاثیر آن بر سلامتی

عامل اصلی افزایش التهاب در پی مصرف بیش از حد روغن آفتابگردان، اسید اولئیک است.

اسید اولئیک گونه‌ای ترکیب شیمیایی موجود در چربی‌ها و روغن‌های حیوانی و گیاهی است. این اسید اغلب به مثابه «چربی سالم» در نظر گرفته می‌شود که التهاب را کاهش می‌دهد، آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد را از بین می‌برد و به سلامت قلب کمک می‌کند. با این حال، اگر بیش از حد مصرف شود، اثرات معکوس در پی خواهد داشت.

بنا به نتایج به دست آمده از تحقیقات، وجود بیش از حد اسید اولئیک در رژیم غذایی می تواند بر سلامت قلب تأثیر منفی بگذارد و به ویژه به نارسایی قلبی منجر شود.

اکسیداسیون و آلدئیدها

دمای روغن آفتابگردان هنگام پخت نباید به بالاتر از ۴۵۰ درجه برسد، زیرا در دماهای بالاتر ترکیبات سمی بالقوه آزاد می کنند. تحقیقات نشان داده است که پخت این روغن در دمایی خاص، باعث آزاد شدن ترکیباتی به نام آلدئید می شود.

هنگامی که آلدئیدها در هوا آزاد می شوند، خاصیت سیتوتوکسیک یا آسیب زدن به سلول ها، خاصیت جهش زایی یا ایجاد تغییرات در مواد ژنتیکی و نیز خاصیت سرطان زایی پیدا می کنند که باعث سرطان می شوند.

نقطه دود چیست؟

نقطه دود در پخت روغن، دمایی است که روغن در آن شروع به سوختن و دود کردن می کند. در چنین حالتی، ترکیبات موجود در روغن با گرم شدن بیش از حد تجزیه می شوند. برای کسب بهترین اثر از نظر طعم و فواید سلامتی، اغلب توصیه می شود که غذا را با دمایی زیر نقطه دود بپزید.

فواید روغن آفتابگردان

اگرچه مصرف بیش از حد این ترکیبات خطرناک می تواند به اثرات نامطلوب بر سلامتی منجر شود، گنجاندن متعادل آن ها در رژیم غذایی فوایدی برای سلامتی دارد که عبارت اند از: کاهش «کلسترول بد»، کاهش خطر بیماری قلبی و تحریک لخته شدن مفید خون در بدن.

آیا روغن زیتون بهتر است؟



به گزارش ایندپندنت، روغن زیتون نقطه دود پایین تری از روغن آفتابگردان دارد و بنابراین باید در پخت و پز با دمای کمتر استفاده شود. با این حال، از آنجا که روغن زیتون در قیاس با روغن آفتابگردان در دماهای بالاتری پایدار می ماند، گزینه خوبی برای پخت و پز و دارای فوایدی برای سلامتی دانسته

می‌شود.

ناگفته نماند که هر دو روغن حاوی چربی‌های مفیدند و در سلامت کلی بدن موثرند.

چطور به میزان داغ‌شدن روغن پی ببریم؟

با قرار دادن یک قاشق چوبی در تابه می‌توان متوجه شد که روغن برای سرخ شدن غذا داغ شده است یا خیر. اگر حباب‌هایی در اطراف قاشق ظاهر و روی سطح شناور شوند، روغن به اندازه کافی داغ شده است. بهترین روش برای جلوگیری از رسیدن به نقطه دود، آهسته گرم کردن روغن است.

چه کسانی باید از روغن آفتابگردان اجتناب کنند؟

روغن آفتابگردان در مجموع برای مصرف بی‌خطر و برای سلامتی مفید است. در عین حال، اگر به مقدار زیاد مصرف شود به‌ویژه برای افراد مبتلا به عارضه‌ای که التهاب مزمن را تحریک می‌کند، اثرات پیش‌التهابی مضری دارد.

افراد مبتلا به چاقی هم بهتر است مصرف روغن آفتابگردان را محدود کنند، زیرا رژیم‌های غذایی سرشار از چربی، پیامدهای منفی برای وضعیت سلامت آنان خواهند داشت.

هنگام آشپزی با روغن آفتابگردان، آن را در حد اعتدال مصرف کنید تا ضمن پرهیز از قرار دادن بدن خود در معرض خطر افزایش التهاب، از مزایای سلامتی آن بهره‌مند شوید.